

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 33 (1946)  
**Heft:** 23

**Artikel:** Turnen : auch für das Mädchen vom Land  
**Autor:** Ziegler, Klara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-538436>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ganisation des Instituts für Heilpädagogik in Luzern (Mariahilfgasse 3, Tf. 041 2 57 63). Es ist zu jeder Auskunft gerne bereit und nimmt auch Anmeldungen für die Erziehungsberatung und die heilpädagogischen Beobachtungsstationen entgegen.

Die Zusammenarbeit der heilpädagogischen Institutionen und die Funktion der

Beobachtungsstation im Dienste von Schule und Fürsorge veranschaulicht die *Skizze* II.<sup>6</sup>

Dr. Ed. Montalta  
Professor an der Universität Freiburg  
Direktor des Instituts für Heilpädagogik  
in Luzern.

<sup>6</sup> Aus: «Heilpädagogische Werkblätter», 16. Jg. Nr. 1, Januar-Februar 1947, S. 13 und 17.

## Lehrerin und weibliche Erziehung

### Turnen — auch für das Mädchen vom Land

Obwohl in den letzten Jahren in unserm Schweizerland das Mädchenturnen in den Schulen mehr und mehr zu einem obligatorischen Fach erklärt wurde, gibt es immer noch Gegenden, welche eine systematische Leibesübung für das Mädchen überflüssig finden. Jammerschade! Schon so viel wurden die gesundheitlichen Werte des Frauenturnens in Vorträgen und Zeitschriften besprochen. Und doch stösst man namentlich auf dem Land, sowohl bei Eltern wie bei Behörden immer wieder auf allerlei Bedenken und Vorurteile.

Gewöhnlich heisst es, für die Mädchen in der Stadt sei Turnen schon gut und recht, weil sie neben der Schule fast keine Bewegung hätten, hingegen die Landmädchen seien auf Hof und Feld genügend in Bewegung, — also sei es für sie völlig wertlos. Dann müsste aber am Ende auch für die Bauernknaben das Schulturnen und für die Jünglinge und Männer auf dem Land das Vereinsturnen gestrichen werden. Denn, so weit sollten wir heute sein, dass körperliche Ertüchtigung nicht nur zur Erhöhung der männlichen Muskelkraft, für eine gesteigerte Bereitschaft im Krieg dient, sondern ebenso sehr zur Verbesserung der weiblichen Elastizität und zur Hebung der

Fähigkeiten und Aufgaben als Frau und Mutter.

Die Mädchen auf dem Land betätigen bei ihren Arbeiten hauptsächlich nur die Gliedmassen. Die Bauch- und Beckenmuskeln werden nicht oder kaum bewegt. Auf alle Fälle werden sie nicht gründlich geübt, wie dies bei gymnastischen Bewegungen geschieht. Nur der Wechsel zwischen ausgiebiger Spannung und Entspannung des Muskels führt zur gründlichen Durchblutung der Gewebe und erhält den Muskel elastisch. Geübte, straffe und elastische Bauch- und Beckenmuskeln sind von grosser Wichtigkeit für eine normale Lagerung und Funktion der Unterleibsorgane und somit auch für die Aufgabe der Fortpflanzung. Wie oft trifft man im Spital gerade Frauen vom Land mit Verlagerungen und Senkungen dieser lebenswichtigen Organe, z. B. mit Gebärmutter-Vorfall. Wieso? Es sind meistens Frauen, welche wohl ihre Arme und Beine unzählige Male bei der Arbeit geübt, ihre Bauch- und Beckenmuskeln aber vernachlässigt haben. Wenn solche Frauen dann oft schwer tragen und heben müssen, verstrecken

sie eher gewisse Bänder und Muskeln, weil diese nicht elastisch vor- und nachgeben können — und so treten auch Organverlagerungen häufiger auf.

Gerade in den Entwicklungsjahren sollte an einem elastischen Rumpfmuskel-Korsett systematisch geübt werden (dann würde das künstliche Korsett oft überflüssig). Da ist die entscheidende Zeit, ob beim künftigen Frauenkörper mehr die straffen und elastischen oder schlaffen Muskelfasern vorherrschen sollen. Was jetzt diesbezüglich vernachlässigt wird, lässt sich in späteren Jahren nie mehr ganz einholen. Das sind wichtige Punkte, nicht nur für die körperliche und seelische Gesundheit der Frau, sondern auch für diejenige ihrer Nachkommen. Ein vernünftiges Mädchen- und Frauenturnen (also Uebertreibungen ausgeschlossen!) ist somit für die Gesundheit des künftigen Schweizervolkes von Bedeutung.

Das Turnen lehrt das Mädchen seine Arbeiten kraftsparender verrichten. Weil die Arbeiten auf dem Land grösstenteils Kraftarbeiten sind, führen sie gem zu Versteifungen und Verkrampfungen. Bei Turnstunden-Besuch auf dem Land fällt es einem auf, wie diese Mädchen viel ungelenkiger sind und durchschnittlich eine schlechtere Haltung aufweisen, als die Stadtmädchen. Lockerungs- und Entspannungs-Gymnastik sind für Landmädchen besonders wichtig. Speziell für die Tochter auf dem Land bedeutet Turnen einen wohltuenden Ausgleich zu ihren anstrengenden körperlichen Arbeiten. Auch ihr Körper wird dadurch geschmeidiger, gewandter. Wieso sollte sie diesbezüglich hinter den Stadtmädchen zurückstehen? — In Körperfbau, in Haltung, Schritt u. Gebärden spiegelt sich die Seele. Wie manches Mädchen auf dem Land kann edle Seelen- und Charaktereigenschaften sein Eigen nennen, ist aber körperlich versteift oder behindert zufolge strenger Körperarbeit. Die Menschen lassen sich grös-

tenteils, bewusst oder unbewusst durch das äussere Auftreten eines Mitmenschen beeinflussen, es kann z. B. bei der Berufswahl, beim Bewerben um eine Anstellung oder bei andern wichtigen Entscheidungen des Lebens eine grosse Rolle spielen. Wieso sollte nicht auch die Tochter vom Land die Uebereinstimmung zwischen Seele und Leib anstreben dürfen, — ihr Gang beschwingter, ihre Bewegungen gelöster werden? Den Leib, das feine Kunstwerk Gottes, soll auch sie aus einer gewissen Ehrfurcht heraus nicht vernachlässigen, sondern in vernünftigem Rahmen pflegen. Manche Haltungsfehler und Verkrümmungen aller Art könnten besonders bei der Landbevölkerung für spätere Jahre verhütet werden, wenn schon das Mädchen beizeiten an regelmässige, ausgleichende Turnübungen gewöhnt würde. Eine normal geformte Wirbelsäule und ein gut entwickelter Brustkorb können für die Tätigkeit von Lunge und Herz entscheidend sein.

An die Lehrerin auf dem Land geht der Ruf, sich in vermehrtem Mass für das Mädchenturnen einzusetzen. Auch die Handarbeits- und Haushaltungslehrerinnen möchten sich durch den Besuch von geeigneten Kursen im Mädchenturnen ausbilden, um Mädchenturnklassen übernehmen zu können. Das stete Vorbereiten und Ausprobieren von Uebungen schafft ihr selbst den nötigen Ausgleich zu ihrer einseitigen Berufstarbeit. Durch das viele Stehen können sich bei ihr allerlei Störungen im Blutkreislauf der Beine und Beschwerden der Füsse bemerkbar machen. Durch das Erteilen von Turnunterricht erhält sie sich selbst länger jung, beweglich und gesund.

Es wäre unsern Schweizermädchen auf dem Land zu gönnen, wenn auch sie bald alle die Wohltaten von zwei Turnstunden pro Woche zu spüren bekämen.

Klara Ziegler.